



托盘上的矿泉水  
从2瓶加到8瓶  
倒计时50天前  
探访500位小姐姐

## 亚运礼仪 这样练成

今天是杭州亚运会倒计时50天。对于浙江经济职业技术学院大二学生孙伊凡来说,今天依旧是属于汗水和肌肉记忆的。

从7月21日起,和孙伊凡一起,共有500位颁奖礼仪志愿者入营,开始了亚(残)运会颁奖礼仪、升旗手集中培训。

“虽然也会有肌肉酸痛的情况,但感觉很充实。”在之前的几个月,颁奖礼仪志愿者们已经经过培训,并在多个亚运场馆参与过几十场测试赛的颁奖礼仪服务,这次的集中培训,算是在之前基础上发现问题、进行提升,孙伊凡说,这次的培训要求更加严格,效果也更加显著。

礼者,敬人也;仪者,度也。如何在亚运赛场上向世界展示杭州的礼仪之美,需要的正是恰到好处的“度”。

对颁奖礼仪志愿者们来说,这种“度”的要求,更是从头到脚、时时刻刻的存在。从站姿、行进姿势,到引领手势、托盘要领,都是礼仪们的必修课。

“每一个细节都影响着一次优美引导的形成。”作为此次杭州亚(残)运会颁奖礼仪集中专项培训导师,刘雨楠有着丰富的培训经验,曾参与过2008年北京奥运会、2009年东亚运动会、2022年北京冬奥会的礼仪培训。

她向记者展示了最常见的引领手势。别小看一个简单的伸手“请跟我来”,手臂要以肩关节为轴向前伸出,指尖要朝前,手臂伸出去展平约160度~

170度,双脚站立小八字,角度要小于15度。

端稳承担奖牌的托盘更是重中之重,不仅讲究动作到位,还有力量的要求。

从端起托盘到走下舞台,平均要花20分钟。一枚奖牌大概是一斤重,按每个托盘上6枚奖牌算(团体赛),加上托盘本身近3斤的重量,整个负重就有近十斤。

而且托盘的时候需要让托盘和自己身体保持一拳距离,小臂和地面平行,背挺直。

“又要负重,又要保持形态,走路的时候托盘不能上下左右颠。”孙伊凡解释道,现在她们利用矿泉水来进行负重练习,从2瓶到4瓶再到8瓶,形成肌肉记忆。

礼仪训练究竟难不难?记者昨天现场体验了一番。简单体验了前搭手站姿、引领手势两个动作,短短几分钟后,记者就出了一身汗。

最难的是负重托盘了,空托盘的时候,记者动作还能达标,当加上2瓶水的时候,明显感觉手臂肌肉紧张,姿势也就不规范了,当增加到6瓶水时,记者的手臂开始不由自主地颤抖,只能选择放弃。

据了解,五百位颁奖礼仪志愿者的平均年龄是二十岁,平均身高是一米七。

对于即将到来的亚(残)运会,大家都非常期待。孙伊凡说,希望在这一个月的培训中,能够完善自己,在赛场上展现出最美的自己,为杭州争光,为亚运添彩。



本报记者  
刘东  
陈尧驰  
实习生  
廖次颖

“保定白沟”登上热搜

本报记者连线当地居民——

有人凌晨撤离,有人选择留守

2版

小哥最重要的十件事是什么? 学习排在第一位

全省首家小哥学院升级

潮新闻小哥之家同步落地西湖区

10版

